



"آسم"

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از غذاهای دریایی، جگر، قلوه، دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم بیشتر استفاده کنید.
- روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف کنید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب کنید.
- از دریافت وعده‌های غذایی پر حجم از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت‌ها اجتناب کنید.
- غذاهایی که ممکن است حساسیت ایجاد کند را حذف کنید. مصرف ۲ تا ۳ لیوان جای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد.
- ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
- بتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده کنید.
- از تمرینات ورزشی سنگین، بازی، مواد حساسیت زا (گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار)، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانات و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت (از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم) اجتناب کنید. از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.
- جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی). از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید. بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید.
- در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف کنید.
- در صورت داشتن تنفس‌های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار می‌دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید.
- اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- در صورتی که دچار حمله آسم می‌شوید هر ۲۰ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

- درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید. ابتدا ۲ الی ۳ تنفس عمیق انجام دهید.
- ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شصت در پایین ظرف قرار گیرد.
- قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهان شما است چند نفس بکشید.
- بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشوید زیرا برخی اسپری‌ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
- جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.



در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید :

- ❖ در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک .
- ❖ در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت .
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی .

واحد آموزش و پیگیری بیمار

بیمارستان آیت الله علمیرادیان

شماره تلفن ۷۴-۰۸۱۳۳۲۱۷۰۷۰ داخلی ۲۴۹